




GENER 2025

AMB PROPOSTES DE SOPAR

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3		
						
		DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
DINAR			<p>QUINOA AMB VERDURES: ceba, pebre vermell, pastanagó i bròquil</p> <p>CROQUETES D'ESPINACS I POLLASTRE (1,2,3,4,6,7,9,14)</p> <p>AMANIDA: Iceberg, pastanaga i olives</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CIGRONS CUINATS</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL FORN</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>PAELLA CEGA AMB POLLASTRE I VERDURES</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i brots de soja (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	
		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	<p>CREMA DE MONGETA BLANCA AMB PASTANAGA</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>AMANIDA: Capresse (tomàtiga, d'aus de formatge i orenga) (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FIDEUS DE PEIX (1,3,6,4,10)</p> <p>INDIOT ARREBOSSAT (1,3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>ARRÒS AMB BROU DE CARN I VERDURA</p> <p>SALMÓ AL FORN AMB SALS DE NATA I PEBRE VERMELL (4,7)</p> <p>BRÒQUIL AL VAPOR</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>VICHYSOISE (7)</p> <p>ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE LLENTIA AMB CARABASSA I BULGUR (1)</p> <p>CARN TORRADA (SANT ANTONI) (6,12)</p>  <p>IOGURT (7)</p>	
		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	<p>ARRÒS 5 DELICIES: pèsols, pastanaga, indiot, truita i pebre vermell (3)</p> <p>LLUÇ A L'ESPATLLA AMB AII I JULIVERT (4)</p> <p>AMANIDA: canóniges, lletuga, tomàtiga i pipes (8)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA FIDEUÍ DE BROU DE CARN I VERDURES AMB CIGRONS (1,3,6,10)</p> <p>TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, brots de soja i pernil dolç (6)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE XAMPINYONS</p> <p>PILOTES DE VEDELLA A LA JARDINERA AMB PATATA (12)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>MACARRONS A LA CARBONARA (1,3,6,7,10)</p> <p>NUGGET DE PEIX (1,2,4,3,6,7,9,10,14)</p> <p>AMANIDA: lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>BULLIDURA DE VERDURES AMB OU BULLIT (3): patata, mongeta verda i pastanaga</p> <p>LLOM AMB SALS D'AMETLLES (7,8)</p> <p>ARRÒS INTEGRAL</p> <p>IOGURT (7)</p>	
		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
DINAR	<p>FIDEUS AMB COLIFLOR I CARN MAGRE (1,3,6,10)</p> <p>PITRERA D'INDIOT A LA PLANXA</p> <p>AMANIDA: Iceberg, tomàtiga i olives negres</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PATATA, CEBA I PEBRE BORD (4)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>CUINAT DE MONGETA PINTA</p> <p>"FAJITAS" DE POLLASTRE AMB PEBRE VERMELL, VERDI I CEBA (1)</p> <p>IOGURT (7)</p>	<p>ARRÒS A LA MARINERA AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14)</p> <p>TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA (3)</p> <p>AMANIDA: lletuga, tomàtiga i formatge (7)</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>SOPA AMB BROU DE CARN I VERDURA (1,3,6,10)</p> <p>LLUÇ TORRAT (4)</p> <p>AMANIDA: lletuga, col lombarda i poma</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>	

14 al·lèrgens reglamentaris : 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacahuets 6 Soja 7 Llet o productes que continguin lactosa 8 Fruits seca amb closca 9 Apid 10 Mostassa 11 Sésam 12 Diòxid de sofre o sulfits 13 Altramusos 14 Moluscs

GENER 2025

AMB PROPOSTES DE SOPAR

Informació sobre els nostres menús
<p>Sempre hi ha Pa moreno integral de forn de llenya (producte local) d'acompanyament i aigua embotellada</p> <p>Les amanides estan trempades amb oli d'oliva extra verge presat en fred</p> <p>Els nostres iogurts no contenen més de 12,3g de sucre per cada 100ml</p> <p>En ocasions combinem cereal i llegum per obtenir proteïna vegetal d'alta qualitat.</p> <p>Utilitzem sal i especíes de comerç just.</p> <p>Tot el nostre lluç té certificat MSC (pesca sostenible certificada).</p> <p>Un 10% dels nostres ingredients i/o productes són de proximitat i de km0. El producte a servir dependrà de l'època de lany.</p> <p>El 5% de les nostres carns d'au tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>El 5% Dels nostres ous tenen certificat "welfare" que promou el benestar animal.</p> <p>Utilitzem Plats tradicionals de les Illes Balears destacats en el text amb lila</p> <p>Utilitzem Productes ecològics, destacats en el text amb verd</p> <p>Utilitzem Productes de temporada segons el calendari APAEMA:</p>
* en cas d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries s'adaptarà el menú sempre i quan s'entregui certificat mèdic.
* en cas de dieta blana i estringent (mal de panxa) es donarà: sopa d'arròs o puré de pastanaga + segon plat de carn o peix bullit, al forn o a la planxa amb patata, pastanaga o arròs blanc bullit de guarnició.
* en cas de dieta sense carn de porc per creències religioses, se li donarà com a substitució pollastre, indi, vedella, peix o ou.
Per l'elaboració dels menús s'ha tingut en compte : Documento de consenso sobre la alimentació en los centros educativos així com el Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània en els centres educatius i sanitaris de les Illes Balears.
<p>Informació completa sobre el Reglament Al·lèrgens 1169/2011, 13 de Desembre de 2014 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces</p>

PROPOSTES DE SOPARS COMPLEMENTARIS

	DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
	Festiu	Festiu	Puré de pastanaga + lluç a la planxa amb alvocat + fruita	Tomàtiga trempada + sopa amb brou de carn i pilotetes + fruita	Mongeta verda amb patata + indi a la planxa + fruita
	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
	Salmó a la planxa amb arròs i bròquil + fruita	Puré de verdures + salsitxes de porc + fruita	Ou a la planxa amb patata i coliflor + fruita	Sopa de fideus de peix + rap bullit + fruita	Amanida + pa amb oli de formatge + fruita
	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
	"fajitas" de pollastre amb col + fruita	Pollastre al forn amb puré de patata i xampinyons + fruita	Sopa d'arròs de peix amb lluç i mongeta verda + fruita	Hamburguesa amb humus i palets de pastanaga + fruita	Puré de carbassa + truita de patata + fruita
	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31
	Indi a la planxa amb pèsols i pastanaga	Sopa + truita francesa amb amanida + fruita	Crema de verdures + daurada al forn amb patata	Cuixes de pollastre amb moniato i bròquil	Truita de patata i carbassó amb pa moreno amb tomàtiga + fruita